

IL COLLOQUIO RELAZIONALE, LA PSICOTERAPIA, LA FORMAZIONE: *risonanze ed autoreferenze*

di

Luigi Baldascini

Prima di entrare nel vivo del mio intervento vorrei fare una brevissima premessa sulla nostra visione dell'essere umano e le conseguenti idee che stanno alla base del modello formativo dell'Istituto di Psicoterapia Relazionale di Napoli (I.P.R.). Dal nostro punto di vista l'uomo che soffre non viene considerato come malato tout court, ma come una persona impegnata come tutti nella difficile impresa esistenziale. La capacità di far fronte alla sofferenza dipende in particolare dalla solidarietà e dalla cooperazione con gli altri, ma, al tempo stesso, anche dalla maturità e dal senso di responsabilità personale. Il lavoro clinico che si svolge presso l'I.P.R. tende ad aiutare chi chiede aiuto a percorrere una crescita interiore per vivere in modo più libero e creativo. Coloro che si rivolgono all'Istituto vengono quindi indirizzati ad essere più coerenti con se stessi e a vivere la propria esistenza con maggiore libertà. E' esperienza comune che se siamo in grado di esprimere la nostra creatività liberamente risulta molto più difficile essere considerati dagli altri come semplici "malati", anche quando sembriamo tanto diversi da loro. Ma, ancora più importante, è la constatazione che la creatività migliora la qualità della nostra vita e aiuta a condurre un'esistenza più soddisfacente e meno conflittuale con il mondo in cui viviamo.

La psicoterapia è un percorso discontinuo caratterizzato da un insieme di colloqui collegati tra loro. Il filo d'oro invisibile che connette i diversi colloqui è legato alla capacità del terapeuta di cogliere quanto accade in un incontro e collegarlo con quanto accade in quelli successivi; in altri termini alla sua capacità di concepire la terapia come processo. Anche la formazione avviene con incontri gruppalmente separati fra loro che devono essere collegati dallo stesso invisibile filo d'oro. Diverse tecniche serviranno allo scopo come per esempio la compilazione del cosiddetto "diario di bordo" da parte di uno dei componenti che s'impegna a descrivere, nel modo più creativo possibile, i momenti salienti dell'incontro che dovranno essere commentati in quello successivo da tutti i compagni di gruppo. Ma è soprattutto la capacità di lavorare assieme, acquisita nel tempo da ciascuno allievo, che fissa i momenti importanti dei vari incontri e forma la memoria gruppalmente. Come vedremo la formazione prevede differenti strumenti di lavoro, ma è la capacità di pensare in gruppo che consente a ciascuno di elaborare e fissare quanto viene esperito nel percorso formativo.

Il processo di apprendimento della psicoterapia si fonda su queste premesse e deriva dal costrutto teorico di riferimento denominato sistemico-relazionale in quanto si riferisce alla rete di rapporti ed ai contesti in cui l'essere umano conduce, nel benessere e nella malattia, la sua esistenza. L'Istituto ha elaborato un proprio modello che descrive le possibilità esistenziali ed evolutive dell'uomo; questo modello è stato definito *modello di articolazione intersistemica* per indicare la necessità per l'uomo cosiddetto sano di avere appartenenze multiple a diversi sistemi relazionali, indispensabili per costruire un mondo interiore complesso e armonico. Il progetto formativo della nostra Scuola ha come obiettivo l'acquisizione, da parte dell'allievo, di una "mente sistemica" che si esprime sostanzialmente nella capacità di *pensare, sentire ed agire* in una dimensione di profonda interconnessione tra sé e il mondo. L'allievo, inoltre, acquisisce, attraverso la formazione in gruppo, una metodologia che gli consente di stabilire nei colloqui con il paziente, al di là dei singoli obiettivi terapeutici previsti, una relazione autentica come fattore specifico di cura, fondata sul proprio *coinvolgimento empatico* e sulla capacità di usare le proprie *risonanze ed autoreferenze*. In questo intervento mi soffermerò abbastanza su questi due termini visto l'importanza che essi

rivestono per la nostra professione. Quando parliamo di risonanze ci riferiamo all'amplificazione di aspetti emotivi che alcune vicende esistenziali del paziente suscitano nel terapeuta. Proprio perché c'è un'amplificazione delle emozioni il futuro terapeuta deve apprendere a incanalarle per evitare che esse "inondano" il setting. Ma, nel tempo, deve imparare ad usare come una preziosa risorsa questi vissuti che il paziente gli evoca. Essi, infatti, possono dare un significato diverso alla storia dei nostri interlocutori e, spesso, chiarire perché seguono certe inclinazioni e vadano in determinate direzioni. Accanto alle emozioni amplificate dal fenomeno della risonanza ci possono essere anche dei *temi che sembrano avere moltissima importanza per il terapeuta*. Questi temi sono dunque autoreferenti, ma il terapeuta non dovrebbe usarli in modo autoreferenziale; dovrebbe invece riferirli ai suoi interlocutori per cercare di scoprire se ha qualcosa in comune con loro in modo da farne una risorsa terapeutica finalizzata alla costruzione di nuovi significati relativi alla loro storia. Naturalmente sia le risonanze che le autoreferenze possono invalidare il setting se hanno, per esempio, un senso solo per il terapeuta o risultano di poco interesse o, addirittura, così inaccessibili per i pazienti da provocare in loro una vera e propria resistenza al cambiamento. Questi sono i motivi principali che inducono i didatti dell' I.P.R., durante la supervisione, a destare nell'allievo interesse e attenzione su questi argomenti con domande del tipo: cosa ha suscitato dentro di te quel particolare sentimento? Perché quel tema ti è sembrato così familiare? Quali ricordi quel tema richiama alla tua memoria? Naturalmente queste domande, qualora trovano risposte da sottoporre all'interlocutore, possono rappresentare una vera e propria risorsa per far progredire il rapporto terapeutico.

Alcuni principi della teoria sistemico-relazionale e del modello di articolazione intersistemica consentono di comprendere meglio origine e funzioni delle risonanze e autoreferenze.

A proposito di origini dobbiamo dire che il paradigma sistemico-relazionale ha ereditato dalla fisica quantistica alcuni concetti che sono alla base degli approcci terapeutici che ad esso si richiamano. Il primo di essi deriva dal principio di indeterminazione di Heisenberg che pone al centro la relazione tra osservatore e oggetto osservato. Questo principio dimostra l'impossibilità di pervenire ad una conoscenza oggettiva, completa ed imparziale di un fenomeno in quanto l'osservatore interferisce sempre sull'evento osservato. L'approccio sistemico ha fatto sua l'"indeterminazione" riconoscendo che l'osservatore è sempre parte integrante del sistema che osserva, sia esso individuo, coppia, famiglia o gruppo. Nella pratica terapeutica, però, viene data notevole importanza alla *dimensione intersoggettiva*: in altri termini il terapeuta durante l'interazione tiene conto dell'interlocutore sia come oggetto osservato che come soggetto che osserva. L'intersoggettività infatti rappresenta un costrutto teorico di riferimento, indispensabile per strutturare una relazione terapeutica evolutiva. La relazione che si sviluppa tra psicoterapeuta e paziente diviene così uno spazio condiviso che consente, in particolare al paziente, di conoscere di più se stesso e di apprendere modelli comportamentali più funzionali alla propria vita. La relazione terapeutica tuttavia non è una relazione alla pari, anzi essa funziona anche per la disuguaglianza tra gli interlocutori (*principio di asimmetria*). Allora, come si può conciliare l'intersoggettività che tende a considerare i due interlocutori alla pari (*principio di simmetria*) con la necessità di asimmetria di questa specifica relazione? Si sa, infatti, che essa, per evolvere ed essere fonte di cambiamento, deve avere proprio queste due caratteristiche: deve cioè essere sia *simmetrica* che *asimmetrica*. Difatti il paziente che chiede aiuto si pone sempre in una dimensione di dipendenza ed il terapeuta che offre il suo aiuto assume inevitabilmente una posizione asimmetrica. Il terapeuta paradossalmente, da un lato, deve mantenere l'asimmetria nel rapporto e, dall'altro, deve impegnarsi ad evitare la dipendenza che essa comporta. Questa contraddizione può essere risolta solo se il terapeuta conserva la capacità di essere "simmetrico" in alcuni momenti particolari della relazione. D'altronde non sarebbe possibile esperire né risonanze, né autoreferenze se il terapeuta non trovasse un modo per mettersi sullo stesso piano del suo interlocutore: solo le cose che stanno sullo stesso livello possono risuonare; quelle su piani diversi non si incontrano e non possono neppure entrare in risonanza. Questa

capacità consentirà al terapeuta di modulare la distanza interpersonale e gestire consapevolmente una soggettività "a turno" con il paziente. Nella pratica terapeutica sappiamo che il paziente quando sente di essere stato accolto e compreso si affida al terapeuta investendolo dell'autorità necessaria per la conduzione della psicoterapia. La comprensione empatica che viene attivata appunto dalla capacità di esperire risonanze e autoreferenze da parte dell'allievo deve essere esercitata continuamente durante la formazione e la nostra Scuola per raggiungere questo scopo ha elaborato due principi fondamentali.

Il primo di questi principi attiene alla capacità di esercitare una *doppia attenzione* durante la relazione terapeutica: l'allievo viene sollecitato ad apprendere a dividere l'attenzione tra mondo interno e mondo esterno, tra sé e l'altro. La doppia attenzione consente di immergersi nelle storie degli altri senza annegare perché travolti dalle paure o dai dolori, e senza restare spettatori imperturbabili davanti al disagio o alla sofferenza perché spaventati. L'esercizio costante consente nel tempo di attivare dentro di sé una sorta di *osservatore interno*, un vero e proprio *terzo* che permette di essere presente autenticamente nel rapporto, *terzo* che riconosce le risonanze e nelle dinamiche interattive del sistema terapeutico coglie ciò che si muove nel proprio mondo interno, *terzo* che, in ultima analisi, aiuta a mantenere il rapporto necessario all'evoluzione della terapia. L'attitudine ad essere presenti a se stessi, mantenendo vivo l'osservatore interno, permette di evitare che pezzi e "schegge" di storia o immagini, che il paziente rievoca, siano proiettati meccanicamente sull'interlocutore, piuttosto che riconosciuti come propri ed usati come risorse interne. Questa attenzione alla *reattività* rappresenta l'altro aspetto centrale dell'insegnamento della Scuola. Il secondo principio, infatti, invita a riflettere su quelle reazioni meccaniche a cui lo psicoterapeuta potrebbe cedere per difendere la propria identità percepita in pericolo. La reattività può esprimersi su un piano fisico, attraverso l'acting-out, con azioni che irrompono improvvisamente nel setting, ma più frequentemente il terapeuta cede ad una reattività emotiva, chiudendosi per difendersi dalla paura e dalla rabbia oppure ad una reattività cognitiva, magari utilizzando in modo aggressivo il linguaggio verbale. Per questi motivi durante la formazione l'allievo viene sollecitato costantemente ad esercitare la capacità di *interagire* in modo autentico e spontaneo con i suoi interlocutori. Se l'importanza dell'*intersoggettività*, dell'*asimmetria-simmetria* nella relazione terapeutica può essere compresa dall'allievo approfondendo su un piano teorico l'epistemologia sistemica, la capacità di non essere reattivi ed esercitare la doppia attenzione, favorendo la formazione dell'osservatore interno, può essere appresa solo attraverso l'esperienza e lo studio di sé nella formazione in gruppo. La formazione mira quindi non solo all'acquisizione di una teoria e di tecniche operative, ma riconosce nell'introspezione il filo conduttore che connota ogni esperienza vissuta all'interno del gruppo durante il training clinico: la conoscenza di sé, infatti, è la premessa indispensabile ad ogni rapporto terapeutico e viene consentita da alcuni strumenti entrati a buon diritto nella formazione sistemico-relazionale: il *lavoro in gruppo*, il *genogramma*, le *simulate*, la *supervisione*. Essi sono indispensabili sia per la comprensione del mondo intrapsichico che quello interpersonale, ma risultano fondamentali anche per coniugare questi due complesse realtà. Ed è proprio nell'articolazione tra il mondo intrapsichico e quello interpersonale che il modello proposto dalla

Scuola ha individuato le potenzialità evolutive dell'individuo e dello stesso gruppo formativo. Per conoscere veramente un individuo non possiamo prescindere dal suo essere parte del sistema familiare che lo sostiene e lo influenza, ma il modello di articolazione intersistemica della nostra Scuola guarda oltre i confini familiari individuando nella appartenenza e nella mobilità dell'individuo rispetto ai diversi sistemi interpersonali la possibilità di salute, di evoluzione e libertà. I tre sistemi interpersonali fondamentali per la crescita dell'individuo: *la famiglia*, *il gruppo dei coetanei* e *quello degli adulti*, forniscono le risorse necessarie allo sviluppo e al sostegno della propria personalità, mobilitando e articolando i mondi intrapsichici rappresentati dai *sistemi emotivo, motorio e cognitivo* ad essi isomorfi su un piano funzionale. Il mondo interpersonale plasma quello intrapsichico, connotandolo di un repertorio ricco di emozioni, azioni e pensieri se

c'è appartenenza e mobilità a più sistemi o povero e monotono se prevale la dipendenza e l'immobilità del soggetto in un solo sistema. Il gruppo in formazione può assumere le caratteristiche del sistema interattivo in cui ciascuno in passato è rimasto imbrigliato, ma proprio per questo consentire a ogni allievo anche esperienze emotive correttive. Se la famiglia d'origine è la matrice costitutiva dell'identità, primo luogo d'apprendimento emotivo, il gruppo di formazione può divenire un secondo luogo d'apprendimento, necessario per integrare ciò che è stato precedentemente acquisito. Nella famiglia si vivono le prime esperienze emotive e si apprendono modalità relazionali che diventeranno modello di riferimento per ogni esperienza successiva; nel gruppo di formazione si possono instaurare altresì nuove relazioni significative e fondare nuove modalità relazionali per correggere, arricchire e integrare il proprio modello familiare interiorizzato.

Nel rapporto con gli altri allievi si può sperimentare l'essere fratelli, confrontarsi con l'immagine interna della coppia genitoriale e rivivere come figlio le relazioni intergenerazionali in relazione ai didatti. La salute e le potenzialità evolutive di un gruppo, come per l'individuo, dipendono dalla possibilità di non riproporre un unico sistema relazionale, ma assumere le caratteristiche dei vari sistemi interattivi, tutti indispensabili alla crescita del soggetto. Ciascun allievo nel gruppo può sperimentare, come in un sistema familiare emozioni vecchie ma anche nuove configurazioni interpersonali che arricchiscono il bagaglio emotivo; come in un gruppo di coetanei il sostegno all'azione e al gioco; come in un gruppo di adulti la capacità di progettare insieme e conseguire obiettivi di lavoro comune. In questo modo, attraverso il lavoro gruppale, i singoli membri possono lavorare su di sé, porre dei correttivi alla propria personalità e acquisire una vera e propria identità professionale. Il primo passo per raggiungere questi obiettivi riguarda proprio il riconoscimento del modello familiare e lo strumento principale per comprendere i *legami* e i *patti* stipulati con la famiglia d'origine è il *genogramma*.

Nel gruppo ciascuno può rappresentare graficamente il genogramma della sua famiglia d'origine e ripercorrere la propria storia, raffigurandola, perchè possa essere riconosciuta come parte di sé, ma anche vista dal di fuori per andare oltre i suoi confini. Il genogramma fa accedere al copione familiare che rappresenta un piano di vita, fatto di abitudini cognitive, emotive e di comportamento che si strutturano nelle generazioni, di cui ciascun componente familiare svolge ruoli e funzioni. Attraverso il genogramma si ha la possibilità di percepirsi dentro, ma anche fuori al copione, come voce narratrice che racconta la propria storia, che osserva con la doppia attenzione se stesso e lo scenario familiare. L'esperienza fa riaffiorare nodi familiari, dolori e aspetti emotivi della famiglia non riconosciuti, sospesi che cercano ancora soluzioni, ferite e drammi che ancora provocano dolore. Il gruppo partecipa e arricchisce di nuovi elementi la storia a cui l'allievo si è affezionato, aiutandolo ad accettare le difficoltà familiari proprie per accogliere poi quelle altrui, a ricondurle ai processi naturali a cui appartengono, a leggerle come risultato di relazioni in difficoltà nello svolgersi delle generazioni e non come malattie dei singoli, a tenerle sempre presenti come risonanze e autoreferenze pronte a riemergere nelle relazioni terapeutiche. Il gruppo consente una "esercitazione predittiva" nel momento in cui permette all'allievo di fare luce su aspetti della propria storia, che l'incontro con l'altro può far risuonare con tutto il suo carico emotivo. Il terapeuta quando sente una emozione deve considerare che essa potrebbe riguardare anche il suo paziente. Restituirlo attraverso una metafora mirata o attraverso una precisa metacomunicazione fa sentire l'interlocutore compreso, predisponendolo al cambiamento. Aiutare il paziente a comprendere il suo mondo interno diviene così una fonte inesauribile di conoscenza di sé in uno infinito scambio creativo. E' questo il momento della *supervisione* diretta. Essa consente di "fermare" l'allievo in formazione nel vivo dell'interazione, aiutandolo a riflettere sul suo mondo interiore e, soprattutto, sulle sue risonanze emotive e autoreferenze. La capacità di osservare se stesso durante l'interazione genera nell'allievo proprio quel presupposto per apprendere ad essere in relazione senza reattività. In questo modo ciò che risuona dentro si trasforma da ostacolo in risorsa per un eventuale cambiamento. Si sa che in terapia il cambiamento si scorge appena il paziente

comincia a tollerare il dolore, a ridurre il lamento, a trasformare appunto gli ostacoli in opportunità e, a questo proposito, prima di chiudere questo intervento, vorrei raccontare una brevissima storia riportata da una nostra allieva durante un training. Si tratta della storiella dell'asino anziano che finì per sbaglio in un pozzo non più in uso. Il contadino cercò di tirarlo via ma il tentativo non riuscì così, anche su consiglio dei vicini di casa, decise di lasciarlo lì visto che oramai era vecchio e non più utile ai lavori di campo. L'asino, però, si lamentava molto e il raglio che dava molto fastidio convinse il contadino di coprirlo di terreno per finirlo al più presto. L'asino si scuoteva il fastidioso terreno dalla schiena che finiva automaticamente sotto i suoi zoccoli finché, ad un certo punto, comprese che questo era il modo di uscire da quella buca letale. Fu così che smise di ragliare nell'attesa che quello stesso terreno che poteva finirlo lo portasse in superficie salvandogli la pellaccia.

Bibliografia essenziale

Baldascini L. (1993). *Vita da adolescenti*, Milano, Franco Angeli

Baldascini L. (1996). *Il gruppo in formazione: apprendimento e cambiamento* in *Terapia Familiare*, 52

Baldascini L. (2002). *Legami terapeutici*, Milano, Franco Angeli

Baldascini L. (2008). *L'adozione consapevole*, Milano, Franco Angeli

Bertalanffy Van L. (1971). *Teoria generale dei sistemi*, Milano, ESEDI

ElKaim M. (1996). *Terapia di coppia, sistema terapeutico e risonanza* in *Sentimenti e sistemi*, Andolfi e coll. (a cura di), Milano, Raffaello Cortina Editore

Framo J. L. (1996). *Terapia intergenerazionale*, Milano, Raffaello Cortina Editore

Heisenberg W. (1983). *Principi fisici della teoria dei quanti*, Torino, Boringhieri

Pannone F. (2008). *Genogramma e copione familiare: dall'identità alla creatività* in *L'adozione consapevole*, Baldascini L., Milano, Franco Angeli